



NUTRI IL TUO CERVELLO

L'ALIMENTAZIONE NON E' SOLO FONTE DI NUTRIENTI, MA ANCHE DI MOLECOLE PREZIOSE PER LA SALUTE.

FRUTTA E VERDURA AL 1° POSTO MA ANCHE...



Salmone, 1 bicchiere di vino rosso, cereali e cioccolato fondente

1 IMPORTANTI SONO GLI ALIMENTI RICCHI DI AMIDO

33%



- Gli Alimenti ricchi di amido dovrebbero costituire circa un terzo degli alimenti che mangi. (Ad esempio : patate, cereali, pasta, riso e pane).
- Scegli la varietà integrale: sono più ricche di fibra.



IN OGNI PASTO PRINCIPALE CERCATE DI INSERIRE ALMENO UNA FARINA.

2 MANGIA TANTA FRUTTA E VERDURA

- E' raccomandata l'assunzione di almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno.
- Anche un bicchiere di succo di frutta non zuccherato può essere paragonato ad una porzione di frutta.



INCLUDI 1 BANANA NELLA TUA COLAZIONE OPPURE NELLO SPUNTINO POMERIDIANO.

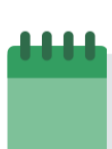
3 MANGIA PESCE



- Il pesce è un'ottima fonte di proteine e contiene molte vitamine e minerali.
- Mangia almeno due porzioni di pesce alla settimana, includendo una porzione di pesce "grasso".
- L'olio di pesce è una delle fonti alimentari naturali di vitamina D, importante per la salute delle ossa. Tra i pesci grassi troviamo il salmone, tonno fresco, sardine, sgombri e trote.

4 RIDUCI I GRASSI SATURI

- Sostituisci i grassi saturi come il burro, lardo, dolci, panna, torte e formaggi con grassi insaturi che si trovano negli oli vegetali, noci, semi, olio di pesce e avocado.
- Troppo zucchero, in particolare tra i pasti, può aumentare il rischio di carie e aggiungerà calorie in eccesso. E' rischioso con conseguenze sulla memoria, sulla concentrazione e sull'attenzione.



INVECE DEL DOLCE, MANGIA LA FRUTTA.

5 NON DIMENTICARTI DI BERE



- Assumi 8-10 bicchieri di liquidi al giorno. L'acqua è la scelta migliore per idratarsi senza aggiungere calorie extra al tuo apporto giornaliero.
- Cerca di evitare bevande troppo zuccherate.

6 DIVENTA PIU' ATTIVO!

- L'attività fisica può aiutare a mantenerti in forma sia fisicamente sia mentalmente. Essere attivi non deve significare stare delle ore in palestra: puoi trovare il modo di fare un'attività fisica che si può adattare al meglio alla tua vita quotidiana.



ESSERE ATTIVI FISICAMENTE E MENTALMENTE SIGNIFICA RIDURRE IL RISCHIO DI MALATTIE CARDIACHE E DI ICTUS.

7 NON DIMENTICARTI LA COLAZIONE



- La colazione è in grado di fornire fibre, calorie, vitamine e minerali importanti per la salute.
- Scegli cereali integrali, pane tostato integrale con frutta per un sano inizio di giornata.

FONTE

www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/eight-tips-healthy-eating.aspx
www.nutrition.org.uk/healthyliving/healthyating/8tips.html